

15 giugno 2018

<http://www.oggi.it/cucina/ricetta/pomodori-ripieni-di-quinoa/>

Pomodori ripieni di quinoa

Polli propone una ricetta che non sacrifichi il gusto per la linea, ma anzi offra una soluzione che concili entrambi i fattori: i pomodori ripieni di quinoa con mais, feta e le olive nere denocciolate Polli



Condividi 0 0 0 0



Antipasti



Da 30 a 60 Minuti



Facile



4 Persone

PREPARAZIONE

Risciacquare la quinoa in un colino sotto l'acqua. Versarla in una padella e ricoprirla con circa 600 ml di acqua bollente.

Far cuocere a fuoco lento fino a quando l'acqua non si sarà completamente riassorbita e la quinoa avrà raddoppiato il suo volume, a quel punto salarla e lasciarla riposare per qualche minuto. Nel frattempo con l'aiuto di un cucchiaino svuotare i pomodori e tagliare finemente la polpa e metterla in una ciotola. Unire il mais, la feta sbriciolata, le olive nere tagliate a pezzetti e la quinoa. Mescolare bene tutti gli ingredienti e aggiustare di sale e pepe.

Con il composto riempire i pomodori, metterli su una teglia ricoperta di carta da forno e condirli con un filo d'olio.

Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.

INGREDIENTI

Seleziona gli ingredienti che non hai e invia una mail per salvare la lista della spesa

Ingredienti per 4 persona/e

- quinoa 300 gr
- pomodori 4
- olive nere denocciolate
- feta 200 gr
- mais q.b.
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.

STAGIONE

Estate

